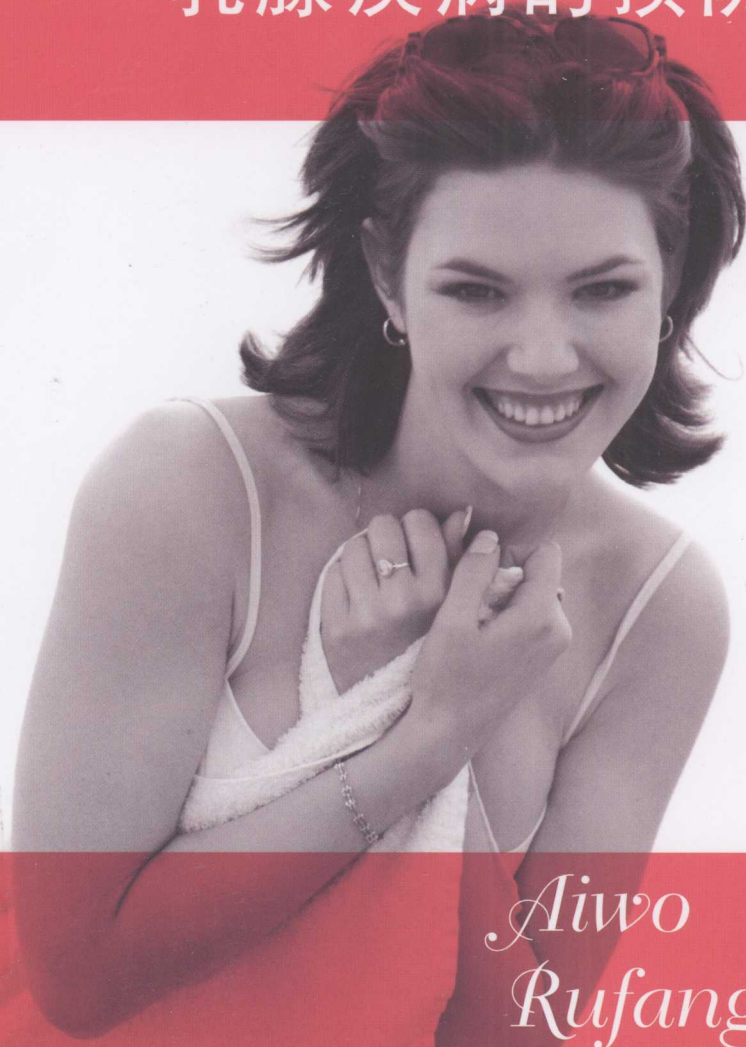


健康cool 新女性系列丛书



爱我乳房

——乳腺疾病的预防



▲
张明
周敏
著

*Aiwo
Rufang*

复旦大学出版社

爱我乳房

——乳腺疾病的预防

张明 周敏 著

图书在版编目(CIP)数据

爱我乳房——乳腺疾病的预防/张明,周敏著. —上海:
复旦大学出版社,2009.2
(健康 cool 新女性系列丛书)
ISBN 978-7-309-06472-8

I. 爱… II. ①张…②周… III. 乳房疾病-预防(卫生) IV. R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 007887 号

爱我乳房——乳腺疾病的预防

张明 周敏 著

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路 579 号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 宫建平

出品人 贺圣遂

印刷 上海市崇明县裕安印刷厂
开本 787×960 1/16
印张 8.5
字数 99 千
版次 2009 年 2 月第一版第一次印刷
印数 1—5 100

书号 ISBN 978-7-309-06472-8/R·1071

定价 20.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

序

随着现代社会工作和生活压力的增大,环境因素,以及人们饮食、生活等方式的改变,女性乳房的健康问题日益凸显,乳房的保健也越来越受到人们的重视。其中,乳腺增生病、乳房纤维腺瘤、乳腺癌是妇女发病率较高的三大疾病,而乳腺增生病与乳腺癌则最受瞩目。一是因为其患病率高;二是因为两者之间有着千丝万缕的联系。根据中国乳腺疾病防治协会调查结果,乳腺增生病是最常见的乳房疾病,其发病率占乳腺疾病的首位。由于部分乳腺增生病较重的患者有可能发展成为乳腺癌,所以有人认为乳腺不典型增生病为乳腺癌的“癌前病变”。

乳腺癌的发生与发展是多种因素共同作用的结果。致病因素中有些是无法改变的,如家族史、月经状况等;而相当一部分是可以通过我们有意识的行为改变而避免的,如生育、哺乳、生活饮食习惯、积极治疗相关疾病等,这就给我们预防乳腺癌、改善其发病情况提供了机会。因此,积极宣传预防、养生、保健、康复的基本知识及简便方法是我们医务工作者的应尽职责。

上海岳阳中西医结合医院中医外科在长年的乳房疾病诊疗实践过程

中,创建并逐渐完善了中医药预防与保健措施。除了传统的药物治疗外,还逐渐发展出了耳穴按压、乳房保健操等一系列非药物的防治乳房疾病手段,在临床实践推广应用中深得广大患者的好评。

为了普及乳腺病的有关知识,以及提高大众的预防保健意识,我的学生张明及周敏等撰写了《爱我乳房》一书。全书通过一个个生动的病例,通俗地介绍了常见乳腺疾病的发病原因、主要临床表现及防治知识。该书阐述通俗易懂,实用性强,对防治乳腺疾病具有积极的意义。

陆德铭

2008 年 12 月

目录

一、女人的烦恼	001
——乳腺增生病的防治	001
二、小安和小 Z 的日记	017
——乳腺纤维腺瘤的防治	017
三、乳房心情	028
——乳腺炎的防治	028
四、抚平创伤	040
——浆细胞性乳腺炎的防治	040
五、痛苦中开花	051
——乳腺癌的防治	051
六、乳房外衣	069
——乳房湿疹和乳房皮肤癌的防治	069

目录

七、留心细节	082
——乳腺导管内乳头状瘤的防治	082
八、乳头溢液	090
——溢乳的防治	090
九、溺爱	097
——乳房异常发育症的防治	097
十、浪漫的错爱	103
——乳房梅毒的防治	103
十一、拯救乳房,未病先防	108

一、女人的烦恼



——乳腺增生病的防治



小云从小就娇生惯养，家务活一样也干不好。但令人羡慕的是，小云读书好，学习努力，研究生毕业后，留在上海一家外企工作，收入颇高。小云一心扑在事业上，所以30岁才结婚。结婚后，很多家里的事情都要自己去打理，夫妻俩不太会做饭，常到外面餐厅吃。小云最喜欢吃鸡肉，比如鸡肉汉堡、香辣翅根、宫爆鸡丁等，每次吃饭都要点个带鸡肉的菜！

在外企，工作压力大，竞争激烈，小云常常觉得心中莫名的烦躁，晚上睡不好觉，对老公也会乱发脾气。小云知道自己处于一种焦虑状态，可是无法自我调适。年龄越来越大了，小云觉得自己很疲倦，脸色不好，经常会出现胸闷；来月经之前两个乳房及右侧腋窝胀痛；经常便秘，嘴巴里有种苦苦的味道，连老公都说自己口气过重。

有一天，小云洗澡时摸摸自己的乳房，“啊！？”小云心里叫道，“天哪！乳房有硬块，还有好多小块块！压上去还有点痛！右侧

腋窝竟然比左侧的多一块肉。”小云突然想起以前听别人说，乳腺癌晚期是会转移到腋窝的，难道自己是肿瘤晚期转移？一大串的担心涌进了小云的脑中，小云一下子不知所措了！

于是小云来到了当地有名的乳腺专科医院。经过医生检查及乳房彩色超声波检查，小云的病情是：右乳乳腺增生病，右侧副乳。

医生建议喝汤药治疗一段时间，因为中药可以调理内分泌状况，比起西药来讲副作用小。大概要服用3个月到半年的时间。

医生在看舌头、搭脉之后说道：“综合分析你之前述说的症状，你还是属于中医讲的‘肝郁痰凝型’，我主要给你用一些疏肝理气、活血散结止痛的中药，另外再加上一些通大便、改善睡眠和口气的中药。”

小云听后认真地点点头。

医生接着又补充到：“你这个病和饮食、情绪、生活习惯有很大的关系，平时不要经常发脾气，要学会控制自己的情绪。”

接着医生从抽屉里拿出一张宣教单递给小云，说道：“这上面有一些注意事项，你回去仔细看一看。”同时嘱咐小云：“有些东西是不可以吃的！像鸡肉、有些女性保健品、蜂皇浆、西洋参等都会加重你的病情。平时最好自己做饭，这样不仅卫生，还可以做到营养均衡。”

医生又说道：“每周做2~3次乳房保健操，有利于缓解乳腺增生病。”

现实生活中，像小云这样的女性还有很多，她们中有大部分人已经去医院看过病，可是仍然有这样那样的疑问。下面我们就针对一些患者常见的问题作一下解释。



1. 目前乳腺增生病的发病情况如何?

乳房是女性一生中美丽和骄傲的象征,同时也是分泌乳汁、哺育后代的重要器官,对女性来说,它有着重要的意义。近年来,由于生活压力增大,饮食结构和生活习惯的改变,以及不恰当服用各种保健品,使得乳腺疾病日渐增多。据中国乳腺疾病防治协会调查显示,乳腺增生病是最常见的乳房疾病,其发病率占乳腺疾病的首位。据复旦大学附属华山医院统计,本病在30~50岁的人群中发病率达15%左右,在乳腺相关疾病专科门诊中占50%~70%。北京慈济体检机构发布的《北京职业女性健康调查报告》显示,2005年北京职业女性乳腺增生病的发病率已达30%。

2. 哪些因素会引起乳腺增生病?

乳腺增生病多发生于20~45岁的女性。这是一种乳腺组织的良性疾病,通俗地讲就是乳腺组织的结构发生了紊乱。目前乳腺增生病的病因尚不十分明了,多数认为与内分泌失调及精神因素有关。女性体内激素代谢障碍,尤其是雌激素、孕激素比例失调,使乳腺实质和间质增生过度 and 复旧不全。近年来,许多学者认为,催乳素升高也是引起乳腺增生病的一个重要因素。此外,有研究表明,激素受体在乳腺增生病的发病过程中也起着重要作用。部分乳腺实质成分中激素受体的质和量的异常,导致乳房各部分的增生程度参差不齐。

很多因素都会导致内分泌激素紊乱。情绪因素、饮食因素、环境因素等均可使人体的内环境发生改变,从而影响内分泌系统





的功能,进而导致某一种或几种激素的分泌异常。比如,在长期的紧张焦虑状态下,神经传递介质环境的改变,导致血清催乳素分泌增加,可能引起或加重乳腺增生病。另外,饮食结构、营养过剩、各种保健品的大量运用也会导致内分泌失调。严重的环境污染对女性内分泌失调罪责难逃,空气中的一些化学物质,通过各种渠道进入人体后,经过一系列的化学反应,导致女性出现内分泌失调等诸多问题。

3. 常常心情不好会加重乳腺增生病吗?

这个回答是肯定!经常发脾气会加重乳腺增生病!

现代社会由于工作压力大,很多女性常常陷于抑郁、沮丧、烦躁等不良的精神状态中,而这恰恰是乳腺增生病的一大重要诱因。临床研究显示,在女性抑郁症患者中,80%以上患有不同程度的乳腺疾病。而且,抑郁人群乳腺癌变的可能性也是常人的5倍。

情志失调会引起女性内分泌紊乱,内分泌紊乱又会引起月经不调或失眠等症状,从而加重情志失调。这样恶性循环下去,导致性格更加偏颇,内分泌更加紊乱,疾病也就孕育而生。

不良的精神状态不仅给家庭和身边的人带来困扰,还可对自己的身体带来很大的伤害。因此要保持良好的心态和舒畅的心情,积极参与家庭生活和社会活动,消除不良心理状态,为健康打下基石。

4. 胸罩会诱发乳腺增生病吗?

1887年世界上第一个胸罩出现在英国,当时设计这种东西主要是为了矫正女性乳房的形状。那时的胸罩,无论是看上去还是摸起来,都像两个滤茶器。2年后,一名巴黎著名的女帽制造商制

作了一款女性紧身胸衣,没想到从那时起女性胸衣开始流行。目前,随着人们审美观念的提高,胸罩样式的设计也别出心裁。

许多大乳房的女性认为穿着胸罩比较舒服,因为可以不影响工作或跑步。小乳房的女性则可以借助胸罩,使自己变得更加挺拔迷人。还有不少女性认为穿着胸罩会十分不适,加重了乳房的疼痛,但不穿又怕乳房下垂。

其实胸罩对健康并无帮助,有些女性认为不带胸罩会引起乳房下垂,这个观念是错误的。乳房下垂和乳房内的脂肪、乳腺组织、韧带有关,没有任何胸罩可以改变这个现实。相反,乳房上分布着丰富的血管、淋巴管及神经,对乳腺的营养和新陈代谢具有重要作用。如果胸罩过紧,尤其是钢圈又硬的话,就会影响血液循环和淋巴回流,造成乳房缺血,使得在此处产生的毒素不易排出,容易引起乳腺疾病。

我们的建议是:如果你为了美观舒适而穿着胸罩,那就穿吧;如果你觉得不舒服,也不必强加于自己。

5. 危险信号:妇科疾病!

我们在临床中发现:患有妇科疾病的人大多同时患有乳腺疾病。如月经周期紊乱、子宫肌瘤的患者同时患有乳腺增生病。这是因为妇科疾病大多是由内分泌失调导致的,这与乳腺增生病的发病因素相同,所以患有妇科疾病的女性,也别忘了检查一下乳房,这样做使你能够早期发现并及时治疗乳腺疾病。

6. 中医对乳腺增生病的看法

中医称乳腺增生病为“乳癖”。清代顾世澄的《疡医大全》

(1760年)引明代陈实功(1695年)的论述:“乳癖乃乳中结核,形如丸卵,或坠重作痛,或不痛,皮色不变,其核随喜怒消长……”指出本病的发生与肝气郁结、情志内伤有关。而胆附于肝,有经脉互为络属,构成表里关系。若肝的疏泄功能失常,就会影响胆汁的分泌与排泄,许多患者会出现胁满口苦的症状;反之,若胆汁排泄不畅,亦会影响肝的疏泄,从而加重乳房胀痛的症状。肝与胆在生理和病理上密切相关,肝病常影响及胆,胆病也常波及于肝,终则肝胆同病。如病久可见肝胆火旺、肝胆湿热之证,予清泄肝胆实火及清热利湿之药,如夏枯草、知母、决明子、栀子、藿香、佩兰等药配伍运用,多能起到良好的疗效。另外,肝主谋略,胆主决断。从情志意识的角度来看,谋虑后则必决断,而决断又来自谋虑,两者又是密切联系的。临床对乳癖患者做情绪测量时发现:一些患者表示做事情犹豫不决,很难作出决定。这正是胆失决断的表现。

宋代《圣济总录》指出:“妇人以冲任为本,若失于将理,冲任不和,……则气壅不散,结聚乳间,或硬或肿,疼痛有核”。提出了冲任不和也是本病的发病基础。任脉冲脉均起于胞中(子宫),行经胸中上行。冲任之气血,上行为乳,下行为月水。现代医学认为,乳房及子宫同为性激素的靶器官,其发育和功能受下丘脑-垂体-卵巢轴分泌的激素调控。临床中很多乳腺病患者同时伴有月经失调、子宫肌瘤等妇科疾病。可见,冲任二脉就像一根轴一样联系着乳房及子宫,共同调节着其发育和功能。同时任脉又多次与足厥阴肝经相交会,能总任一身之阴经,被称为“阴脉之海”。冲脉为气血之要冲,能调节十二经气血,故有“十二经脉之海”、“血海”之称。肝主疏泄,调畅一身之气机;又主藏血,足厥阴肝经入期门穴,穴在乳下。一旦冲任失调,就会加重肝郁气滞,或者肝郁气滞亦会加重冲任失调,最终导致血络淤滞,积聚于乳房,产生

乳癖。因此,肝与冲任二脉的功能相互影响,共同影响着乳癖的发生和预后。

7. 乳腺增生病会有哪些症状?

(1) 乳房疼痛:常见为乳房胀痛或触痛。病程为数月至数年不等,大多数患者具有周期性疼痛的特点,月经前期发生或加重,月经后减轻或消失。必须注意的是,乳房的周期性疼痛虽然是本病的典型表现,但缺乏此症状者并不能否定该病的存在。

(2) 乳房肿块:常为多发性,单侧或双侧乳房出现;大小、质地也随月经呈周期性变化,月经前肿块增大,月经后肿块缩小,大小不一;与周围组织界限不清,多有触痛。

此外,有些人可有乳头溢液的表现。乳房内大小不等的结节实质上是一些囊状扩张的乳管,乳头溢液即来自这些囊肿。乳头溢液可呈无色浆液性、黄色、棕色或血性,多为双乳多孔溢液。

(3) 月经失调:本病患者可兼有月经不规律,量少或色淡,甚至痛经。

(4) 情志改变:患者常觉情志不畅或心烦易怒,每遇生气、精神紧张或劳累,症状可加重。

(5) 其他症状:可有胸闷、善郁易怒、失眠多梦、腰酸、乏力等症状。根据不同的症状,结合中医的舌诊、脉诊,分别辨为肝郁痰凝、冲任失调两证。

8. 乳腺增生病需要与哪些疾病鉴别?

(1) 乳腺增生病与乳腺纤维腺瘤:两者均有乳房肿块。乳腺增生病的乳房肿块大多为双侧多发,肿块大小不一,呈结节状、片



块状或颗粒状,质地一般较软,多伴有经前乳房胀痛,触之亦感疼痛,且乳房肿块的大小和性状可随月经而发生周期性的变化,发病年龄以中青年女性为多。乳腺纤维腺瘤的乳房肿块大多为单侧单发,肿块多为圆形或卵圆形,边界清楚,活动度大,一般无乳房胀痛,或仅有轻度经期乳房不适感,无触痛,乳房肿块的大小和性状不因月经周期而发生变化,患者年龄多在30岁以下,以20~25岁最多见。在乳房的钼靶摄片上,乳腺纤维腺瘤常表现为圆形或卵圆形密度均匀的阴影,以及特有的环形透明晕,亦可作为鉴别诊断的一个重要依据。

(2) 乳腺增生病与乳腺癌:两者均有乳房肿块。但乳腺增生病的乳房肿块质地一般较软,或中等硬度,肿块多为双侧多发,大小不一,可为结节状、片块状或颗粒状,生长缓慢,好发于中青年女性。乳腺癌的乳房肿块质地一般较硬,有的坚硬如石,肿块大多为单侧单发,肿块可呈圆形、卵圆形或不规则形,可长到很大,活动度差,易与皮肤及周围组织发生粘连,肿块与月经周期及情绪变化无关,可在短时间内迅速增大,好发于中老年女性。在乳房的钼靶摄片上,乳腺癌常表现为肿块影、细小钙化点、异常血管影及毛刺等,也可以帮助诊断。

9. 乳腺增生病会变成乳腺癌吗?

很多女性一听说“增生”和“肿块”就联想到肿瘤,因此对乳腺增生很害怕,担心癌变。其实乳腺增生病是乳腺正常结构的紊乱,不是癌症,绝大多数乳腺增生是单纯性增生,不会转变为乳腺癌。消除心理障碍,保持良好的心理状态,对疾病的恢复是有益的。消除恐惧和紧张的情绪是心理调节的关键。保持轻松愉快的心态,给自己减轻负担,都能够消除不利于乳腺健康的因素。

平时可以多听听舒缓柔和的音乐,这样能调节心理和情绪状态,使人处于松弛、安逸、平静的状态,对情绪也有调节作用。

患有乳腺增生病的女性,如果出现以下任何一种症状时应警惕乳腺癌的发生:①摸到无痛性肿块;②发现乳头凹陷;③出现乳头单孔溢液;④绝经后发现的明显肿块;⑤有家族史;⑥出现乳房皮肤橘皮样改变;⑦腋下不明原因的淋巴结肿大。

提醒各位女性,定期的乳房检查非常重要!

10. 得了乳腺增生病需要做哪些辅助检查?

医生触诊是目前体检中常用的方法,大多明显的肿块能通过手触摸到。但一些小于1厘米的病变很容易被忽视,甚至触摸不到,所以影像检查才是最后确诊的依据。目前比较常用的辅助检查方法是超声检查和钼靶摄片。

(1) 超声波检查:无任何放射线存在,这是年龄低于35岁的女性相当好的检查工具。如果发现乳房有肿块,可能是乳腺增生、乳腺纤维腺瘤或乳腺囊肿,那么超声波检查可以区分两者的差异。超声波检查的缺点是它比较依赖操作人员的经验,随着技师放置变换器位置的不同,显现的影像也不一样,不像钼靶摄片那样可以显示整个乳房。我们也可以在超声波的引导下进行肿块定位、穿刺活检,为手术或病理检查做准备。此外,超声波检查也适用于隆胸者,它能够判断硅胶植入物是否破裂或渗漏。总之,超声波检查简便、无创伤,便于多次检查及复查,能较准确测定肿物的大小和位置。

(2) 钼靶摄片:对于诊断不明或怀疑有恶变倾向的35岁以上的病人,可以行钼靶摄片检查。年轻妇女的乳腺组织容易受放射线的损伤,同时其乳腺组织较致密,一般不易作出诊断及鉴别,因

而对 35 岁以下的妇女不主张做乳腺放射线检查。

(3) 其他:对于乳头溢液原因不明的病人,可以进行乳头溢液涂片检查或导管镜检查。

11. 得了乳腺增生病需要化验血液吗?

前面已经讲过,乳腺增生病的发病与内分泌激素失调有关。那么要想衡量自己的内分泌异常程度,可以查一下“激素水平五项”,即雌激素,孕激素,卵泡刺激素,黄体生成激素,催乳素。这样不仅可以协助医生决定治疗方案,而且可以在治疗一段时间后,再次复查,作为疗效评价的指标。

对于那些怀疑有癌变倾向的女性,可以查一下“肿瘤标志物”,包括:CEA,AFP,CA-125,CA-153,CA-199,TPA,MCA 等。如果有阳性指标,那就要高度重视了。

12. 乳腺增生病与乳房大小有关吗?

乳房主要由脂肪及乳腺组织构成,乳房大小受种族、遗传和体质等因素的影响。比如,西方女性的乳房远比东方女性丰满。一般来说,母亲乳房较小,那么女儿的乳房也可能较小;体型胖的人因脂肪积聚多,乳房就显得大而丰满,体型瘦的人脂肪积聚少,乳房就显得小而平坦。

临床观察发现:乳腺增生病的发病与乳房大小无关,即便是乳房平坦的男性也有可能罹患乳腺增生病。

13. 乳腺增生病患者能吃保健品吗?

大部分保健品既不能预防乳腺增生病,也不能治疗乳腺增生